

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 13^e arrondissement



Se divertir et
prendre soin
de soi

Se former
au numérique

Participer
à la vie
citoyenne

Être aidé et
accompagné

Pourquoi cette brochure ?

À Paris, il existe de nombreuses offres à destination des seniors.

Les associations, entreprises et services publics parisiens vous proposent des animations et activités selon :

- > vos besoins,
 - > vos goûts et vos envies,
- pour profiter pleinement de la vie dans votre arrondissement.

BON À SAVOIR

Vous pouvez également bénéficier de toute l'offre proposée par la Ville de Paris comme :

- ▶ le programme Paris sport seniors,
- ▶ les bibliothèques municipales,
- ▶ les piscines,
- ▶ les musées,
- ▶ les cours pour adultes et les ateliers beaux-arts, les centres Paris anim'...

Pour plus d'informations, rendez-vous sur paris.fr ou par téléphone au 3975*.

*Le 3975, numéro d'information unique de la Ville de Paris, est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris/
Coût d'un appel local.



Les activités de loisirs, de culture, de sport, de santé et de bien-être

Vous avez envie :

- ⇒ de pratiquer un sport,
- ⇒ de participer à une activité culturelle ou de loisirs,
- ⇒ de partager des moments conviviaux,
- ⇒ de prendre soin de vous.

Ceci est pour vous !

13 AVENIR

Conciergeries seniors proposant des services de proximité, des ateliers numériques, de prévention, et des activités culturelles.

Comptoir Patay - 22, rue Patay ;
Comptoir Duchamp - 44, rue Nationale
09 83 39 43 15 - 09 83 05 49 55
comptoir-patay@13avenir.fr
<https://13avenir.fr/les-comptoirs/>

ARTZ - ACTION CULTURELLE ALZHEIMER

Visites au musée et visites culturelles en ligne depuis le domicile accompagnées par un volontaire et animées par une conférencière.

09 54 61 12 79
coordination@assoartz.org
www.assoartz.org

ASSOCIATION ENSEMBLE COORDONNER ET ACCOMPAGNER À PARIS

Évaluation en ergothérapie au domicile et cycle de 6 ateliers de cuisine en collectif.

01 45 88 21 09
contact.sud@m2a.paris

ASSOCIATION VENT DE CHINE

Activités physiques adaptées, prévention santé et événements conviviaux (thé, cuisine, spectacles).

5, rue Aumont ;
27, avenue de Choisy
06 21 10 26 07
ventchine@yahoo.fr
<http://ventdechinel.free.fr>

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Marche nordique au parc Kellermann, tous les lundis de 9h15 à 10h45. Programme d'ateliers sur la santé du dos.

ateliers-assurance-maladie-paris@assurance-maladie.fr

BEL'AVIE

Conférence et ateliers autour de l'adaptation de la cuisine : activités cuisine, conférences autour de l'adaptation de la cuisine et présentation de différentes aides techniques.

09 87 36 61 88
contact@bel-avie.com

BRAIN UP

Cycles de 2 ateliers de 2h autour du bien-être mental et corporel (sommeil, détente, accompagnement au choix d'une activité physique...).

inscription@brainup.fr
www.brainup.fr

CULTURES COMMUNES

Ateliers récréatifs et balades collectives autour de la culture, de la mémoire, et de l'histoire du quartier, et plus largement du 13^e arrondissement.

Cité Paul Bourget
06 78 84 93 72
pierre.derainne@wanadoo.fr

DELTA 7

20 cycles de 5 ateliers de prévention de 2h alliant approche corporelle (Tai Chi ou Qi Gong) et activité mémoire.

06 98 61 70 87
formation.tablette@delta7.org
www.delta7.org

FLE ET COMPAGNIE

Cours hebdomadaires de français langue étrangère (FLE) pour seniors, et sorties conviviales.

Centre social 13 Pour Tous ;
4, place de Vénétie
06 60 71 80 76
fleetcompagnie@hotmail.fr
<http://fle-et-compagnie.org/>

GÉNÉRATIONS 13

Activités créatives et récréatives : jeu de cartes, activités lecture, écriture, théâtre, langues vivantes, randonnées, activités physiques adaptées et prévention santé.

44, rue Vandrezanne ;
54, rue Vergniaud
01 45 80 50 17
secretariat@generations13.org
<http://www.generations13.org>

GROUPE SOS - SILVER FOURCHETTE

Chasses au trésor en partenariat avec Wimoov et ateliers de cuisine.

06 07 04 40 94
paris@silverfourchette.org
<https://www.silverfourchette.org>

HANULLIM PARIS

Formation théâtrale pour seniors. Initiation à la pratique théâtrale, à la mise en scène et création d'un spectacle final.

20, rue Charles Fourier
06 64 79 79 96
sergio@hanullimparis.fr
<https://hanullimparis.fr>

HAPPYVISIO

Cycle de 750 conférences et activités en ligne à suivre en direct ou en replay sur le site d'HappyVisio : santé, bien-être, activités physiques, nutrition, mémoire, culture...

Inscription avec le code HAPPY75
01 76 28 40 84
contact@happyvisio.com
<https://www.happyvisio.com/>

INITIACTIV

Activités physiques adaptées : gymnastique douce, renforcement musculaire et cardio.

06 28 71 48 48
initiactiv.apa@gmail.com
<https://www.initiactiv-apa.com/>

JARDINS NUMÉRIQUES

Séminaires en format mixte (visio-conférence et sur site) de 1 à 2h chaque semaine, sur des thématiques liées à la culture et au numérique.

01 45 43 79 83
jardins.numeriques@gmail.com
openagenda.com/webinaires-jardins-numeriques

LE PARI SOLIDAIRE

Sorties culturelles, ateliers manuels, conférences, activités de bien-être, formations au numérique...

01 42 27 06 20
seniorconnect@leparisolidaire.fr
<https://www.leparisolidaire.fr/conciergerie/>

LES ATELIERS PLURICULTURELS

Visites guidées, conférences et dépistage santé, activités de bien-être (qi-gong), activités artistiques (calligraphie, dessin), cours d'informatique, cours de français, cours de chinois, aides administratives.

53, rue Nationale
01 70 23 68 12
ateliers.pluriculturels@gmail.com
<https://www.atelierspluriculturels.com/>

LES CLUBS SENIORS DE L'ARRONDISSEMENT

Les clubs seniors de la Ville de Paris proposent aux préretraités et retraités, à partir de 55 ans, de nombreuses activités gratuites et accessibles à tous : activités manuelles, artistiques, sportives, numériques, culturelles et ludiques.

Club 121

121, rue Jeanne d'Arc
01 45 84 69 83

Club Arago

49, boulevard Arago
01 47 07 18 33

Club Charcot

11-15, rue Charcot
01 45 86 88 90

Club Château des Rentiers

120, rue du Château des Rentiers
01 45 82 73 19

Club Des 4 saisons (ou Glacière)

69, rue de la Glacière
01 45 80 05 71

Club Jeanne d'Arc

63-65, rue Jeanne d'Arc
01 45 85 58 35

Club Les Reculettes

21-25, rue des Reculettes
01 45 87 16 76

Club Massena

8, place de Vénétie
01 45 83 70 33

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES CAFÉ ALTERNATIF T-KAWA

Sorties collectives (concerts et spectacles gratuits, karaoké, brocantes), aide informatique (formation individuelle) et aux démarches administratives, photocopies et impressions.

34, avenue de la Porte d'Ivry
09 84 53 04 89
www.peitsfreresdespauvres.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS DE LA VILLE DE PARIS

Invitations à des spectacles, des sorties intergénérationnelles et des manifestations festives (bals, galas, déjeuners-réveillons), participation à des excursions à la journée et séjours de vacances de 8 jours en France, conférences et activités de l'Université Permanente de Paris.

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

MAINS AGILES

Activités bien-être (gym douce), médiation, ateliers numériques, visites à domicile, retouches couture, ateliers créatifs en petits groupes, repas à thèmes, goûters, activités de plein air.
24, rue Paul Bourget
06 86 75 29 56
association@mainsagiles.fr
www.mainsagiles.fr

MAISON 13 SOLIDAIRE

Activités de loisirs (sorties culturelles, jeux, chant, jardinage...) et de bien-être (yoga, atelier mémoire, prévention équilibre Feldenkrais), ateliers numériques, aide administrative, mentorat auprès de jeunes adultes.

13, rue Annie Girardot
01 71 19 43 58
accueil@maison13solidaire.fr

MOVADOM

Visio-conférences hebdomadaires (accessibles sur ordinateur ou par téléphone) sur les thématiques du logement, des démarches administratives, du voyage, soutien psychologique. Livre audio, podcast et ateliers sur le déménagement senior accessible sur le site internet.

contact@movadom.com
<https://www.movadom.com/>

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Ateliers de sensibilisation en visioconférence autour des bienfaits d'une activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée.

07 85 03 04 11
cjacqueminet@mutualite-idf.fr
www.iledefrance.mutualite.fr

PÔLE SANTÉ PARIS 13, CPTS 13

Activités physiques adaptées sur prescription médicale : groupe de marche dans le 13^e.

31, place Jeanne d'Arc
09 67 23 58 37
<https://cpts13.odoo.com/activite-physique-adaptee>

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Numérique, santé, logement, mémoire... Découvrez tous les ateliers du Parcours Prévention.

contact.prif@prif.fr
<https://prif.fr/>

RÉGIE DE QUARTIERS TELA 13

Veille téléphonique, visites à domicile, activités de bien-être (socio-esthétisme, sophrologie, atelier nutrition) et de loisirs (tea-time, jeux de société, promenade), aide au numérique.

47, rue du Javelot ;
5-9, rue Sthrau ;
159, rue Château des Rentiers ;
14, villa d'Este ;
5-7, place de Vénétie ;
185, rue du Chevaleret ;
5, rue Paul Bourget
01 45 83 92 03
animation@tela13.org
www.tela13.org

RETRAITE SPORTIVE DE PARIS

Activités sportives et de bien-être (randonnées, aquagym, activités dansées, pétanque, Qi Gong, gym douce...).

65, rue du Moulin des Prés
01 53 80 00 46
rs-paris@orange.fr
<https://www.sport-seniors-paris.com/>

**SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS
FÉDÉRATION DE PARIS**

Départs en vacances, permanences d'accueil spécialisées, aides alimentaire et vestimentaire, éducation populaire, sorties et loisirs.

01 53 41 39 39
contact@secourspopparis.org
<http://www.secourspopparis.org>

SEE YOU ART

Ateliers créatifs autour de l'art : art énergétique, relaxation, méditation sur des oeuvres d'art, visio relaxante sur des oeuvres et partages autour de l'art.

123, rue nationale
06 76 41 84 84
isa.seeyouart@gmail.com
<https://www.seeyouart.net>

SOUTIEN INSERTION SANTÉ

Ateliers en groupe autour du bien-être, de la relaxation et de l'estime de soi.

9 bis, rue Abel Hovelacque
01 53 62 64 66
direction@soutien-insertion-sante.fr
<https://soutien-insertion-sante.fr>

SPORT SENIOR EN PLEIN AIR

D'avril à octobre les seniors parisiens de plus de 55 ans ont rendez-vous, plusieurs fois par semaine, pour des activités sportives gratuites ou à coût réduit, organisées en plein air par une quinzaine de clubs sportifs dans le cadre de l'héritage de la Ville de Paris à la faveur des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024.

<https://www.paris.fr/pages/sport-seniors-en-plein-air-20891>

UFOLEP DE PARIS

Activités physiques adaptées aux besoins spécifiques des seniors : équilibre, motricité, maintien des capacités.

ufolep75@ligueparis.org
<http://www.cd.ufolep.org/paris>

**UNIVERSITÉ PERMANENTE
DE PARIS**

L'Université permanente de Paris propose aux préretraités et retraités, à partir de 55 ans, un programme annuel d'activités culturelles réparties sur trois sessions : printemps, été et automne. Ces activités sont regroupées par filières (beaux-arts, philosophie, histoire, psychologie, musique...) avec des conférences, des promenades commentées et des ateliers.

Casvp-Did-Sdspa-Upp@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

Les formations et l'accompagnement au numérique



Vous avez envie :

- ⇒ de vous initier à Internet, au traitement de texte,
- ⇒ de créer une boîte mail,
- ⇒ de retoucher des photos.

De nombreuses formations sont proposées afin que vous puissiez vous familiariser avec les nouvelles technologies, quel que soit votre niveau en informatique.

DELTA 7

Ateliers thématiques de 2h30 et journées de prévention autour du numérique. Plateforme en ligne proposant des émissions et des contenus d'apprentissage sur le numérique et la santé.

06 98 61 70 87

formation.tablette@delta7.org

www.delta7.org

EMMAÛS CONNECT

Accompagnement individuel et collectif au point d'accueil Emmaüs Connect, et accompagnement individuel à domicile.

01 85 05 98 80

<https://emmaus-connect.org/>

KOCOYA THINKLAB

Formations numériques sur plusieurs séances de 1h30 à 2h.

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

<https://kocoyathinklab.com/>

KOCOYA THINKLAB AU SEIN DE L'AGENCE CPAM OLYMPIADES ET LA CITÉ DU REFUGE

Accompagnement numérique pour maîtriser les applications de santé de l'assurance maladie.

20-22, Avenue d'Ivry ;

12, rue Cantagrel

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

<https://kocoyathinklab.com/>

LES ASTROLIENS AU SEIN DE LA MAIRIE DU 13^e ARRONDISSEMENT

Ateliers numériques individualisés et intergénérationnels de 1h à la Mairie chaque semaine.

1-3, place d'Italie

01 84 60 09 55

contact@astroliens.org

www.astroliens.org

LES JARDINS NUMÉRIQUES

Cours d'informatique pour débutants et accompagnement numérique individualisé, à domicile ou collectif.

Ateliers créatifs numériques.

65, avenue d'Ivry

01 45 43 79 83

jardins.numeriques@gmail.com

<https://www.jardins-numeriques.eu>

OLD'UP

Distribution de kits de fiches pédagogiques d'apprentissage du numérique (tablettes et smartphones).

06 72 53 55 51

contact@oldup.fr

<https://www.oldup.fr/>

SLASHFIT

Ateliers hebdomadaires en présentiel et en petits groupes : accès aux droits et démarches administratives.

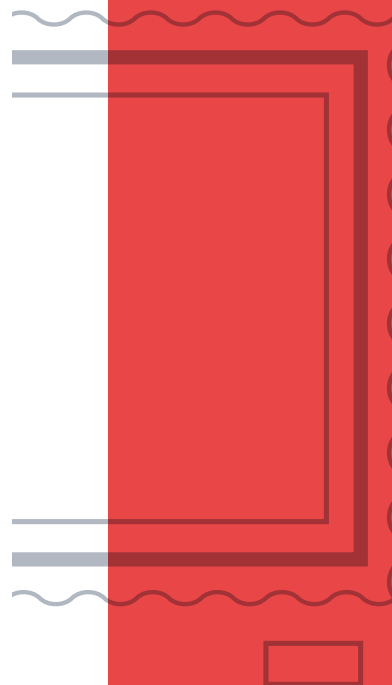
49, boulevard Arago

06 88 50 94 41

slashfitassociation@gmail.com

www.slashfit.fr

Vie sociale et citoyenne



Vous avez envie :

- ⇒ de donner un peu de votre temps,
- ⇒ d'échanger des services,
- ⇒ de bénéficier d'une aide, d'une présence ou d'un accompagnement.

Retrouvez toutes les adresses utiles de votre arrondissement.

ASSOCIATION RESEAU MÔM'ARTRE - MÔM'TOLBIAC

Parcours découverte et accompagnement au bénévolat autour d'ateliers intergénérationnels.

72, rue Jeanne d'Arc
06 11 51 75 21
beatrice.monnot@gmail.com
www.momartre.net

AVEC NOS PROCHES

Ligne d'écoute pour les proches aidants et ateliers (groupes d'échanges) par téléphone.

01 84 72 94 72
contact@avecnosproches.com
<https://www.avecnosproches.com/>

CAMARAGE

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior).

01 84 60 67 92
contact@camarage.fr
<https://camarage.fr>

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior), avec accompagnement et suivi personnalisé.

06 18 19 83 86
g.doutey@ensemble2generations.fr
<https://paris.ensemble2generations.fr/page/1756526-notre-agence>

FÉDÉRATION DE PARIS DE LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

Formations à la lecture à haute voix pour participer à des ateliers de lecture hebdomadaires en crèche, école primaire ou collège.

167, boulevard de la Villette
01 53 38 85 80
izanko@ligueparis.org
<https://www.lireetfairelire.org/>

LE PARI SOLIDAIRE

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior), avec accompagnement et suivi personnalisé.

01 42 27 06 20
contact@leparisolaire.fr
<http://www.leparisolaire.fr>

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Espace d'écoute bienveillante par téléphone du lundi au dimanche, de 15h à 20h. Le numéro est gratuit, anonyme et confidentiel.

0 800 47 47 88
<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/>

MVAC 13

La Maison de la vie associative et citoyenne vous renseigne sur la vie associative locale.

11, rue Caillaux
01 56 61 77 60
maison.asso.13@paris.fr
<https://www.paris.fr>

PARIS EN COMPAGNIE

Accompagnements par des bénévoles à des sorties loisirs, médicales et administratives, et appels de convivialité tous les jours, de 9h à 19h.

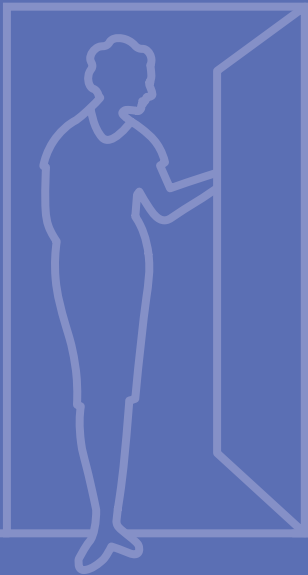
01 85 74 75 76
allo@parisencompagnie.org
<https://www.parisencompagnie.org/>

UNIS-CITÉ

Programme solidarité seniors: visites de convivialité, jeux, sorties, activités numériques avec des jeunes en Service civique.

07 64 68 42 31
tvalery@uniscite.fr

Aide et accompagnement



Vous avez besoin :

- ⇒ d'accéder aux aides municipales,
- ⇒ d'être aidé dans vos démarches administratives,
- ⇒ d'être accompagné pour faire face à des difficultés sociales ou à la perte d'autonomie d'un proche.

Les services municipaux et les associations de votre arrondissement sont à votre disposition.

**ALMA PARIS
(ALLÔ MALTRAITANCE
PERSONNES ÂGÉES ET MAJEURS
HANDICAPÉS)**

Écoute, conseils et orientation sur la lutte contre les maltraitements.

01 42 50 11 25
ecoute.alma75@gmail.com
<https://alma-paris.org/>

**ASSOCIATION POUR
LA DIFFUSION DE L'INFORMATION
POUR LA RETRAITE (ADIPR)**

Information retraite sur rendez-vous.

MVAC 13 - 1, place d'Italie
01 44 08 14 54
adipr75@gmail.com
www.adipr.fr

ASTRÉE

Pour lutter contre l'isolement, accompagnement relationnel individuel en présentiel ou par téléphone et conférences d'information.

01 45 83 95 00
paris@astree.asso.fr
www.astree.asso.fr

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Dispositif d'aide et d'accompagnement à destination des aidants parisiens: ateliers d'information, d'éducation thérapeutique aidant/ainé, et d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35
centraider@m2a.paris
<https://apsj.paris/>

CULTURE ET HÔPITAL

Mise en place d'un Comité des aidants et anciens aidants visant à recenser les besoins. Sorties culturelles, ateliers prévention des chutes et activités physiques à destination des aidants.

01 82 09 37 68
culturehopital@hotmail.com
<https://culturehopital.eu>

DELTA 7

Cycle de soutien à destination des aidants dont le proche est en EHPAD (4 séance de 2h).

09 74 77 74 77
aidant@delta7.org
www.delta7.org

**ESPACE PARISIEN
DES SOLIDARITES 13
(EX CASVP PARIS 13)**

Les EPS veillent à l'ouverture de vos droits aux aides municipales attribuées sous conditions, vous proposent éventuellement un accompagnement social par les services sociaux de proximité (SSP), un accompagnement numérique d'accès aux droits (ENAD) et vous informent sur les activités de loisirs à destination des seniors.

146, boulevard de l'Hôpital
01 44 08 12 70
casvp-S13@paris.fr
<https://www.paris.fr>

HAPPYVISIO

Cycle de 50 conférences à destination des aidants : rôle de l'aidant, pathologies, aides...

Inscription avec le code HAPPY75
01 76 28 40 84
contact@happyvisio.com
www.happyvisio.com

KEUR KAMER

Permanence d'accès aux droits (aides aux démarches administratives - 2 après-midi par semaine) et cours d'informatique pour débutants et niveau intermédiaire sur multi supports, 3 fois par semaine (ordinateur, tablette et smartphone).

2, rue Péan
01 45 86 31 33
keurkam@gmail.com
<https://keurkamer.org/>

LES PETITS BONHEURS

Accompagnement et soutien aux seniors parisiens vivant avec le VIH : accès aux droits sociaux et médicaux, sorties collectives, déjeuners conviviaux.

11, rue Duperré - 75009
09 53 04 63 65
lespetitsbonheurs@lespetitsbonheurs.org
<https://www.lespetitsbonheurs.org/>

MAIRIE DU 13^e ARRONDISSEMENT

Retrouvez l'actualité de votre arrondissement sur le site de votre mairie ou renseignez votre adresse email sur la page d'accueil du site internet pour recevoir la lettre d'information.

1, place d'Italie
01 44 08 13 13
<https://mairie13.paris.fr/>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS PARIS SUD

La Maison des aînés et des aidants du Sud est un lieu ressources qui informe et conseille les personnes âgées et leur entourage confrontés à des situations de perte d'autonomie et de dépendance.

58A, rue du Dessous-des-Berges
01 45 88 21 09
contact.sud@m2a.paris

PARIS TRANQUILLITÉ SENIORS

Dispositif d'accompagnement et de protection pour effectuer des opérations bancaires en toute tranquillité. Service gratuit et s'adressant aux personnes valides.

01 42 76 77 77
<https://www.paris.fr/pages/l-accompagnement-des-personnes-agees-lors-de-leurs-demarches-bancaires-4791>

PASSERELLE ASSIST'AIDANT

Soutien psychologique, séances de sophrologie et conseils nutrition, à domicile, pour les aidants retraités.

01 44 07 13 35
contact75@assistaidant.org
www.assistaidant.org

PIMMS DE PARIS

Visites à domicile pour les personnes âgées et handicapées et accompagnement sur leurs démarches administratives notamment numériques.

01 45 31 65 80
paris-sud@pimms.org
<https://www.pimmsdeparis.org/>

RECHERCHE ET RENCONTRES

Accompagnement psychologique : consultations individuelles, groupes conviviaux et thérapeutiques une fois par semaine.

01 42 78 19 87
cpsparis@cpsparis.fr
<https://cpsparis.fr/index.php/pole-de-psychogerontologie-2/>

RESSAC VOLONTARIAT

Appels et visites de convivialité, aide à la constitution des dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprise, troupe de conteurs.

07 88 94 37 59
contact@ressacvolontariat.org
<https://ressacvolontariat.org>

Ce document vous est proposé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris, instance présidée par la Ville de Paris, qui soutient, coordonne et renforce les initiatives locales concourant au bien vieillir et à la prévention de la perte d'autonomie des personnes de 60 ans et plus.

Cette instance est composée de 9 membres : la Ville de Paris, l'Agence régionale de santé, l'Agence nationale de l'habitat, la Caisse nationale d'assurance vieillesse, la Caisse primaire d'assurance maladie, la Sécurité sociale des indépendants, la Mutualité sociale agricole, les représentants des institutions de retraite complémentaire et la Fédération nationale de la mutualité française.

Septembre 2022



Ce document a été imprimé sur du papier recyclé.